

YSQ-L3 : Codes des Schémas Précoces Inadaptés

Les codes à deux lettres entre parenthèses sont l'abréviation correspondant à chaque Schéma Précoce Inadapté.

Dans le texte du questionnaire, ces codes suivent chaque groupe d'items, indiquant au thérapeute quel schéma vient d'être mesuré.

A. DOMAINE DE SEPARATION ET REJET

1. Abandon/Instabilité (ab)
2. Méfiance/Abus (ma)
3. Manque Affectif (ed)
4. Imperfection/Honte (ds)
5. Isolement Social (si)

B. DOMAINE DE MANQUE D'AUTONOMIE ET DE PERFORMANCE

6. Dépendance/Incompétence (di)
7. Peur du Danger ou de la Maladie (vu)
8. Fusionnement/Personnalité Atrophiée (eu)
9. Échec (fa)

C. DOMAINE DE MANQUE DE LIMITES

10. Droits Personnels Exagérés/Grandeur (et)
11. Contrôle de Soi/Autodiscipline Insuffisants (is)

D. DOMAINE D'ORIENTATION VERS LES AUTRES

12. Assujettissement (sb)
13. Abnégation (ss)
14. Recherche d'Approbation et de Reconnaissance (as)

E. DOMAINE DE SURVIGILANCE ET INHIBITION

15. Négativité/Pessimisme (np)
 16. Surcontrôle Émotionnel (ei)
 17. Idéaux Exigeants/Critique Excessive (us)
 18. Puniton (pu)
-

QUESTIONNAIRE DES SCHÉMAS de YOUNG (YSQ- L3)**Jeffrey Young, Ph.D. & Gary Brown, Ph.D.**

NOM : Date :

Instructions :

Vous allez trouver ci-dessous des affirmations qui pourraient être utilisées par une personne pour se décrire elle-même. Nous vous prions de lire chaque affirmation et d'évaluer dans quelle mesure elle constitue une bonne description de vous-même. Lorsque vous hésitez, basez votre réponse sur ce que vous ressentez émotionnellement, et non pas sur ce que vous pensez rationnellement être vrai pour vous.

Si vous le désirez, reformulez l'affirmation de telle sorte qu'elle vous corresponde encore mieux. Choisissez ensuite entre 1 et 6 la cote la plus élevée vous décrivant le mieux et inscrivez-la dans l'espace précédant chaque affirmation.

Échelle de cotation :

1. Cela est complètement faux pour moi.
2. Le plus souvent faux pour moi.
3. Plutôt vrai que faux pour moi.
4. Assez vrai pour moi.
5. Le plus souvent vrai pour moi.
6. Me décrit parfaitement.

-
1. _____ Les autres n'ont pas satisfait mes besoins affectifs.
 2. _____ Je n'ai pas reçu suffisamment d'amour et d'attention.
 3. _____ Dans l'ensemble, je n'ai eu personne sur qui compter pour recevoir des conseils ou du soutien affectif.
 4. _____ La plupart du temps, je n'ai eu personne pour m'aider à grandir, pour partager son univers intérieur avec moi, ou qui se soucie profondément de tout ce qui m'arrive.
 5. _____ Pour la plus grande partie de ma vie, je n'ai eu personne qui veuille être près de moi et passer beaucoup de temps avec moi.
 6. _____ En général, les autres n'ont pas été présents pour me prendre dans leurs bras, pour me donner de la chaleur et de l'affection.
 7. _____ Pour la plus grande partie de ma vie, je n'ai jamais eu le sentiment que je représentais quelqu'un d'important pour quelqu'un d'autre.
 8. _____ En grande partie, je n'ai eu personne qui m'écoute réellement, me comprenne et soit sensible à mes besoins et mes sentiments véritables.
 9. _____ J'ai rarement eu une personne forte pour me donner de bons conseils ou pour me guider lorsque je ne savais pas quoi faire.

*(ed)

Échelle de cotation :

1. Cela est complètement faux pour moi.
 2. Le plus souvent faux pour moi.
 3. Plutôt vrai que faux pour moi.
 4. Assez vrai pour moi.
 5. Le plus souvent vrai pour moi.
 6. Me décrit parfaitement.
-

10. _____ Je suis préoccupé(e) par le fait que les gens que j'aime vont mourir bientôt même s'il y a peu de raisons médicales à ma préoccupation
11. _____ Je m'accroche aux gens dont je suis proche par peur qu'ils ne me quittent.
12. _____ Je crains que les gens dont je me sens proche ne me quittent ou ne m'abandonnent.
13. _____ J'ai le sentiment de manquer d'une base stable qui me soutienne affectivement.
14. _____ Je n'ai pas l'impression que les relations importantes dureront : je m'attends à ce qu'elles finissent.
15. _____ Je me sens "accro" aux partenaires qui ne peuvent pas s'engager avec moi de façon stable.
16. _____ Je finirai seul(e).
17. _____ Quand je sens que quelqu'un à qui je tiens s'éloigne de moi, je deviens désespéré.
18. _____ Quelquefois j'ai tellement peur que les gens m'abandonnent que je les repousse.
19. _____ Je deviens bouleversé(e) quand quelqu'un me laisse seul(e) même pour une courte période.
20. _____ Je ne peux compter sur la présence régulière de ceux qui me soutiennent.
21. _____ Je ne peux me permettre d'être vraiment proche des autres car je ne peux être sûr(e) qu'ils seront toujours là.
22. _____ Il me semble que les personnes importantes dans ma vie sont toujours en train de venir et de repartir.
23. _____ J'ai très peur que les personnes que j'aime ne trouvent quelqu'un d'autre qu'elles préfèrent et qu'elles m'abandonnent.
24. _____ Les gens qui me sont proches ont toujours été très imprévisibles : un moment ils sont disponibles et gentils, puis, ils sont fâchés, contrariés, querelleurs, préoccupés par eux-mêmes...
25. _____ J'ai tellement besoin des autres que j'ai peur de les perdre.
26. _____ Je ne peux être moi-même ou exprimer ce que je ressens véritablement, sinon les autres vont me quitter.
27. _____ ***(ab)** J'ai l'impression que les autres vont profiter de moi.
28. _____ J'ai souvent l'impression que je dois me protéger des autres.
29. _____ J'ai l'impression que je dois être sur mes gardes en présence des autres sinon ils me blesseront intentionnellement.
30. _____ Si une personne est aimable avec moi, je suppose qu'elle cherche à obtenir quelque chose.
31. _____ Ce n'est qu'une question de temps avant que quelqu'un me trahisse.
32. _____ La plupart des gens pensent uniquement à eux.

Échelle de cotation :

1. Cela est complètement faux pour moi.
 2. Le plus souvent faux pour moi.
 3. Plutôt vrai que faux pour moi.
 4. Assez vrai pour moi.
 5. Le plus souvent vrai pour moi.
 6. Me décrit parfaitement.
-

33. _____ J'ai la plus grande difficulté à faire confiance aux autres.
34. _____ Je suis très méfiant quant aux motivations des autres.
35. _____ Les autres sont rarement honnêtes, ils ne sont pas en général ce qu'ils paraissent.
36. _____ Je m'interroge habituellement sur les véritables intentions des autres.
37. _____ Si je pense que quelqu'un cherche à me blesser, je cherche à le blesser en premier.
38. _____ Les autres habituellement doivent faire leurs preuves avant que je leur accorde ma confiance.
39. _____ Je teste les autres pour voir s'ils me disent la vérité ou s'ils sont bien intentionnés.
40. _____ Je souscris à la croyance : «Contrôle ou tu seras contrôlé(e).»
41. _____ Je me mets en colère quand je pense aux façons dont j'ai été maltraité par les autres tout au long de ma vie.
42. _____ Tout au long de ma vie, mes proches ont profité de moi et m'ont utilisé à leurs propres desseins.
43. _____ J'ai été physiquement, émotionnellement, ou sexuellement abusé(e) par des personnes importantes de ma vie.

***(ma)**

44. _____ Je ne suis pas adapté(e).
45. _____ Je suis fondamentalement différent(e) des autres.
46. _____ Je suis à part; je suis un(e) solitaire.
47. _____ Je me sens étranger(ère) aux autres.
48. _____ Je me sens isolé(e) et seul(e).
49. _____ Je me sens toujours à l'extérieur des groupes.
50. _____ Personne ne me comprend vraiment.
51. _____ Ma famille a toujours été différente des autres familles.
52. _____ J'ai parfois le sentiment d'être un étranger.
53. _____ Si je disparaissais demain, personne ne le remarquerait.

***(si)**

54. _____ Aucun homme ou femme que je désire ne pourrait m'aimer une fois qu'il(elle) aurait vu mes défauts.
55. _____ Aucune personne que je désire ne pourrait rester proche de moi si elle savait qui je suis réellement.
56. _____ Je suis fondamentalement imparfait et marqué(e) par un défaut.
57. _____ Même si je me donne le plus grand mal, je sens qu'il ne me sera pas possible d'obtenir le respect d'un homme ou d'une femme important(e) et de sentir que j'ai de la valeur.
58. _____ Je ne mérite pas l'amour, l'attention et le respect des autres.
59. _____ J'ai le sentiment d'être quelqu'un que l'on ne peut pas aimer.

Échelle de cotation :

1. Cela est complètement faux pour moi.
 2. Le plus souvent faux pour moi.
 3. Plutôt vrai que faux pour moi.
 4. Assez vrai pour moi.
 5. Le plus souvent vrai pour moi.
 6. Me décrit parfaitement.
-

60. _____ Je suis trop fondamentalement inacceptable pour me révéler aux autres.
61. _____ Je ne pourrais pas affronter les gens, s'ils découvraient mes défauts fondamentaux.
62. _____ Lorsque les gens m'apprécient, j'ai l'impression de les duper.
63. _____ Je suis souvent attiré(e) par les gens qui sont très critiques envers moi ou qui me rejettent.
64. _____ J'ai des secrets que je ne veux pas que mes proches découvrent.
65. _____ C'est de ma faute si mes parents n'ont pas pu m'aimer suffisamment.
66. _____ Je ne laisse pas les gens connaître ce que je suis réellement.
67. _____ Une de mes plus grandes peurs est que mes défauts deviennent publics.
68. _____ Je ne puis comprendre comment qui que ce soit pourrait m'aimer.
- *(ds)**
69. _____ Presque rien de ce que je fais au travail (ou à l'école) n'est aussi bon que ce que font les autres.
70. _____ Je suis incompetent(e) quand il s'agit de réussir.
71. _____ La plupart des gens sont plus doués que moi en ce qui concerne le travail (ou l'école) et la réussite.
72. _____ Je suis un(e) raté(e).
73. _____ Je n'ai pas autant de talent que les autres au travail (ou à l'école).
74. _____ Je ne suis pas aussi intelligent(e) que la plupart des gens quand il s'agit du travail (ou de l'école).
75. _____ Je suis humilié(e) par mes échecs ou mes insuffisances dans le monde du travail (ou de l'école).
76. _____ Je suis souvent mal à l'aise avec les autres, car je ne les vaud pas en termes de réussites.
77. _____ Je compare souvent mes réalisations à celles des autres et je trouve qu'ils réussissent beaucoup mieux.
- *(fa)**
78. _____ Je ne me sens pas capable de me débrouiller par moi-même dans la vie de tous les jours.
79. _____ J'ai besoin des autres pour m'aider à m'en sortir.
80. _____ Je n'ai pas le sentiment que je puisse bien m'adapter par moi-même.
81. _____ Je crois que les autres peuvent prendre soin de moi mieux que je ne le peux moi-même.
82. _____ J'ai des difficultés à prendre en charge de nouvelles tâches en dehors du travail à moins que quelqu'un ne me guide.
83. _____ Je me considère comme une personne dépendante en ce qui concerne la vie de tous les jours.
84. _____ Je bousille tout ce que j'entreprends, même à l'extérieur du travail (ou de l'école).

Échelle de cotation :

1. Cela est complètement faux pour moi.
 2. Le plus souvent faux pour moi.
 3. Plutôt vrai que faux pour moi.
 4. Assez vrai pour moi.
 5. Le plus souvent vrai pour moi.
 6. Me décrit parfaitement.
-

85. _____ Je suis stupide dans la plupart des domaines de la vie.
86. _____ Si je me fie à mon jugement dans la vie de tous les jours, je vais prendre la mauvaise décision.
87. _____ Je manque de bon sens.
88. _____ On ne peut se fier à mon jugement dans les situations quotidiennes.
89. _____ Je n'ai pas confiance dans ma capacité à résoudre les problèmes qui se posent tous les jours.
90. _____ Je pense avoir besoin de quelqu'un sur qui je puisse compter pour me donner des conseils sur les questions pratiques.
91. _____ Je me sens plus un(e) enfant qu'un(e) adulte quand il s'agit de prendre en main les responsabilités quotidiennes.
92. _____ Je me sens dépassé par les responsabilités de tous les jours.
- *(di)**
93. _____ Il ne me semble pas possible d'échapper au sentiment que quelque chose de mauvais va bientôt se passer.
94. _____ J'ai l'impression qu'un désastre naturel, criminel, financier ou médical pourrait frapper à tout moment.
95. _____ J'ai peur de devenir un(e) sans domicile fixe ou un(e) mendiant(e).
96. _____ J'ai peur d'être attaqué(e).
97. _____ Je prends de grandes précautions pour éviter de tomber malade ou d'être blessé(e).
98. _____ J'ai peur d'avoir une maladie grave, même si rien de sérieux n'a été diagnostiqué par un médecin.
99. _____ Je suis quelqu'un de peureux (se).
100. _____ Je me soucie beaucoup de ce qui va mal dans le monde : le crime, la pollution, etc.
101. _____ J'ai souvent le sentiment que je pourrais devenir fou(folle).
102. _____ J'ai souvent l'impression que je vais avoir une crise d'angoisse.
103. _____ J'ai souvent peur d'avoir une crise cardiaque ou un cancer, même s'il y a peu de raisons médicales de s'en soucier.
104. _____ Je pense que le monde est un endroit dangereux.
- *(vu)**
105. _____ Je n'ai pas pu me séparer de ma mère ou de mon père comme semblent le faire les gens de mon âge.
106. _____ Mes parents et moi avons tendance à être sur-impliqués dans nos vies et nos problèmes réciproques.
107. _____ Il est très difficile, pour mes parents et moi-même, de garder secrets, chacun pour soi, certains détails intimes, sans nous sentir trahis ou coupables.

Échelle de cotation :

1. Cela est complètement faux pour moi.
 2. Le plus souvent faux pour moi.
 3. Plutôt vrai que faux pour moi.
 4. Assez vrai pour moi.
 5. Le plus souvent vrai pour moi.
 6. Me décrit parfaitement.
-

- 108._____ Mes parents et moi devons nous parler presque tous les jours, sinon l'un de nous se sent coupable, blessé(e), déçu(e), ou seul(e).
- 109._____ J'ai souvent l'impression de ne pas avoir une identité distincte de celle de mes parents ou de mon partenaire.
- 110._____ J'ai souvent l'impression que mes parents vivent à travers moi -- je n'ai pas une vie qui me soit propre.
- 111._____ Il m'est vraiment ardu de maintenir une distance vis-à-vis des gens dont je suis intime ; il m'est difficile de me sentir une personne séparée.
- 112._____ Je suis tellement lié(e) à mon partenaire ou à mes parents que je ne sais pas vraiment qui je suis ou ce que je veux.
- 113._____ J'éprouve des difficultés à distinguer mon point de vue ou mon opinion de ceux de mes parents ou de mon partenaire.
- 114._____ J'ai souvent l'impression de ne pas avoir d'intimité par rapport à mes parents ou mon partenaire.
- 115._____ Je sens que mes parents seraient vraiment peinés si je vivais seul(e), loin d'eux.
- *(eu)**
- 116._____ Je laisse les autres faire ce qu'ils veulent, car j'ai peur des conséquences.
- 117._____ Je pense que si je fais ce que je veux, je cours après les problèmes.
- 118._____ Je sens que je n'ai pas d'autre choix que de me soumettre aux souhaits des autres, sinon ils exerceront des représailles ou me rejeteront d'une façon ou d'une autre.
- 119._____ Dans mes relations, je laisse l'autre avoir le dessus sur moi.
- 120._____ Je laisse toujours les autres choisir à ma place, si bien que je ne sais pas vraiment ce que je veux moi-même.
- 121._____ J'ai le sentiment que les décisions importantes de ma vie n'étaient pas vraiment les miennes.
- 122._____ Je me soucie beaucoup de plaire aux autres, pour qu'ils ne me rejettent pas.
- 123._____ J'ai beaucoup de difficultés à exiger que mes droits soient respectés et que mes sentiments soient pris en compte.
- 124._____ Plutôt que manifester ouvertement ma colère, je me venge dans des petites choses.
- 125._____ Je vais tolérer beaucoup plus de choses que la plupart des gens afin d'éviter une confrontation.
- *(sb)**
- 126._____ Je fais passer les besoins des autres avant les miens, sinon je me sens coupable.
- 127._____ Je me sens coupable si je laisse tomber les autres ou si je les déçois.
- 128._____ Je donne davantage aux autres que je ne reçois en retour.

Échelle de cotation :

1. Cela est complètement faux pour moi.
 2. Le plus souvent faux pour moi.
 3. Plutôt vrai que faux pour moi.
 4. Assez vrai pour moi.
 5. Le plus souvent vrai pour moi.
 6. Me décrit parfaitement.
-

- 129._____ Je suis celui (celle) qui finit généralement par prendre soin des gens dont je suis proche.
- 130._____ Il n'y a presque rien que je ne puisse supporter lorsque j'aime quelqu'un.
- 131._____ Je suis quelqu'un de bon car je pense aux autres plus qu'à moi-même.
- 132._____ Au travail, je suis habituellement celui (celle) qui est volontaire pour faire des heures ou des tâches supplémentaires.
- 133._____ Même si je suis très occupé(e), je trouve toujours du temps pour les autres.
- 134._____ Je peux m'en sortir avec vraiment très peu car mes besoins sont minimes.
- 135._____ Je ne suis heureux que si les gens qui m'entourent le sont aussi.
- 136._____ Je suis tellement occupé(e) à me dévouer pour les gens qui m'importent que j'ai très peu de temps pour moi.
- 137._____ J'ai toujours été celui (celle) qui écoute les problèmes des autres.
- 138._____ Je me sens plus à l'aise pour donner un cadeau que pour en recevoir un.
- 139._____ On me voit comme quelqu'un qui en fait trop pour les autres et pas assez pour lui-même.
- 140._____ Peu importe combien je donne, ce n'est jamais assez.
- 141._____ Si je fais ce que je veux, je me sens vraiment mal à l'aise.
- 142._____ Il m'est vraiment difficile de demander aux autres de se soucier de mes besoins.
- *(ss)
- 143._____ J'ai peur de perdre le contrôle de mes actes.
- 144._____ J'ai peur de faire du mal à quelqu'un, physiquement ou affectivement, si je perds tout contrôle sur ma colère.
- 145._____ Je sens que je dois contrôler mes émotions et mes impulsions, sinon quelque chose de déplorable risque de se produire.
- 146._____ J'en arrive à accumuler en moi beaucoup de colère et de ressentiment que je n'exprime pas.
- 147._____ Je suis trop gêné(e) pour exprimer des sentiments positifs aux autres (par ex. de l'affection, de l'intérêt).
- 148._____ Je trouve embarrassant d'exprimer mes sentiments aux autres.
- 149._____ Il m'est difficile d'être chaleureux et spontané.
- 150._____ Je me contrôle tellement bien que les autres croient que je n'ai pas d'émotions.
- 151._____ Les gens me trouvent coincé(e) sur le plan émotionnel.
- *(ei)
- 152._____ Je dois être le(la) meilleur(e) dans presque tout ce que je fais, je ne peux pas accepter d'être le(la) deuxième.
- 153._____ Je m'efforce de tout maintenir parfaitement en ordre.
- 154._____ Je dois apparaître sous mon meilleur aspect la plupart du temps.

Échelle de cotation :

1. Cela est complètement faux pour moi.
 2. Le plus souvent faux pour moi.
 3. Plutôt vrai que faux pour moi.
 4. Assez vrai pour moi.
 5. Le plus souvent vrai pour moi.
 6. Me décrit parfaitement.
-

155. _____ Je m'efforce de faire de mon mieux ; je ne peux pas me contenter d'être « assez bien ».
156. _____ J'ai tant de choses à faire qu'il ne me reste presque pas de temps pour me détendre vraiment.
157. _____ Presque rien de ce que je fais n'est assez bien, je pourrais toujours faire mieux.
158. _____ Je dois faire face à toutes mes responsabilités.
159. _____ Je ressens une pression constante qui me force à faire les choses et à les réussir.
160. _____ Mes relations souffrent de ce que je m'impose trop de choses.
161. _____ Je m'impose une telle pression pour bien faire que ma santé en souffre.
162. _____ Souvent je sacrifie plaisir et bonheur pour atteindre mes idéaux.
163. _____ Lorsque je fais une erreur, je mérite une critique sévère.
164. _____ Je ne peux pas accepter de me dégager aisément d'une situation difficile ou de présenter des excuses pour mes erreurs.
165. _____ Je suis quelqu'un de très compétitif.
166. _____ J'attache beaucoup d'importance à l'argent ou au statut social.
167. _____ Je tiens toujours à être le meilleur dans ce que j'accomplis.
- *(us)**
168. _____ Lorsque j'attends quelque chose des autres, j'ai beaucoup de difficulté à accepter un refus.
169. _____ Je me mets souvent en colère ou je m'irrite quand je ne peux pas avoir ce que je veux.
170. _____ Je suis quelqu'un de spécial et je ne devrais pas avoir à accepter les restrictions auxquelles les autres doivent se soumettre.
171. _____ Je déteste être contraint(e) ou qu'on m'empêche de faire ce que je veux.
172. _____ Je crois que je n'ai pas à suivre les règles et les conventions comme les autres.
173. _____ J'ai le sentiment que j'ai beaucoup plus à offrir que les autres.
174. _____ Habituellement, je fais passer mes besoins avant ceux des autres.
175. _____ Je remarque souvent que l'importance accordée à mes priorités personnelles ne me laisse plus de temps pour les amis ou la famille.
176. _____ Les autres me disent souvent que je contrôle trop la façon dont les choses sont faites.
177. _____ Je suis très irrité lorsque les autres ne font pas ce que je leur demande.
178. _____ Je ne supporte pas que les autres me disent ce que je dois faire.
- *(et)**
179. _____ J'ai beaucoup de difficultés à m'arrêter de boire, de fumer, de trop manger ou à cesser d'autres comportements problématiques.

Échelle de cotation :

1. Cela est complètement faux pour moi.
 2. Le plus souvent faux pour moi.
 3. Plutôt vrai que faux pour moi.
 4. Assez vrai pour moi.
 5. Le plus souvent vrai pour moi.
 6. Me décrit parfaitement.
-

- 180._____ Il ne me semble pas possible de me discipliner pour terminer des tâches routinières ou ennuyeuses.
- 181._____ Souvent, je me laisse aller à mes impulsions ou à exprimer des émotions qui me créent des difficultés ou blessent les autres.
- 182._____ Si je ne peux pas atteindre un but, je suis facilement frustré(e) et j'abandonne.
- 183._____ Il m'est très difficile de sacrifier une gratification immédiate pour mener à bien un projet à long terme.
- 184._____ Quand je me mets en colère, il est fréquent que je ne puisse pas du tout me contrôler.
- 185._____ J'ai tendance à abuser de certaines choses, même si je sais que c'est mauvais pour moi.
- 186._____ Je m'ennuie très facilement.
- 187._____ Quand les tâches deviennent difficiles, je ne peux souvent pas persévérer pour les terminer.
- 188._____ Je ne peux pas me concentrer longtemps sur quoi que ce soit.
- 189._____ Je ne peux pas me forcer à faire des choses qui ne me plaisent pas même quand je sais que c'est pour mon bien.
- 190._____ Je me mets en colère à la moindre offense.
- 191._____ J'ai rarement été capable de tenir mes engagements.
- 192._____ Je ne peux presque jamais m'empêcher de montrer aux gens mes véritables sentiments, même si cela doit me coûter cher.
- 193._____ J'agis souvent impulsivement et je le regrette plus tard.
- *(is)**
- 194._____ Il m'est important d'être aimé par presque tous ceux que je connais.
- 195._____ Je modifie mon comportement en fonction des gens avec qui je me trouve, afin qu'ils puissent m'aimer davantage.
- 196._____ Je fais tout mon possible pour m'adapter.
- 197._____ Mon estime personnelle est principalement fondée sur la façon dont les autres me voient.
- 198._____ Posséder de l'argent et connaître des gens importants sont des choses qui me donnent de la valeur.
- 199._____ Je consacre beaucoup de temps à soigner mon apparence afin de gagner l'estime des autres.
- 200._____ Mes réussites ont plus de valeur à mes yeux si les autres les remarquent.
- 201._____ Je suis à ce point soucieux de m'adapter aux autres qu'il m'arrive de ne plus savoir qui je suis.
- 202._____ Je trouve difficile de me fixer des objectifs propres, sans prendre en compte ce que les autres vont penser de mes choix.

Échelle de cotation :

1. Cela est complètement faux pour moi.
 2. Le plus souvent faux pour moi.
 3. Plutôt vrai que faux pour moi.
 4. Assez vrai pour moi.
 5. Le plus souvent vrai pour moi.
 6. Me décrit parfaitement.
-

- 203._____ Lorsque je considère les décisions que j'ai prises dans ma vie, je réalise que la plupart d'entre elles reposaient sur le désir d'obtenir l'approbation des autres.
- 204._____ Même si je n'aime pas une personne, je tiens malgré tout à ce qu'elle m'aime.
- 205._____ À moins d'obtenir beaucoup d'attention des autres, je me sens peu important.
- 206._____ Si j'interviens lors d'une réunion ou si on me présente dans un groupe, je cherche à être reconnu(e) et admiré(e).
- 207._____ Lorsqu'on me fait beaucoup de compliments et d'éloges, je me sens une personne de valeur.

***(as)**

- 208._____ Même lorsque tout va bien, j'ai l'impression que ce ne sera que temporaire.
- 209._____ S'il se produit quelque chose de bien, j'ai peur qu'il n'arrive ensuite quelque chose de mauvais.
- 210._____ On n'est jamais assez prudent ; il peut toujours se produire quelque chose de mauvais.
- 211._____ Même si je travaille beaucoup, j'ai peur de me retrouver un jour sans le sou.
- 212._____ J'ai peur qu'une mauvaise décision ne puisse conduire à un désastre.
- 213._____ Je me tourmente souvent pour des décisions mineures, car les conséquences d'une erreur m'apparaissent tellement graves.
- 214._____ Je préfère considérer que les choses ne vont pas aller comme je le veux, car ainsi je ne serai pas déçu si ça se passe mal.
- 215._____ Je pense plutôt aux aspects négatifs de la vie et des événements qu'aux côtés positifs.
- 216._____ J'ai tendance à être pessimiste.
- 217._____ Mes proches considèrent que je me fais trop de soucis.
- 218._____ Si les gens s'enthousiasment trop, je me sens mal et j'éprouve le besoin de les prévenir de ce qui pourrait mal se passer.

***(np)**

- 219._____ Si je fais une erreur, je mérite d'être puni(e).
- 220._____ Si je ne donne pas le meilleur de moi-même, je dois m'attendre à échouer.
- 221._____ Je n'ai aucune excuse si je fais une erreur.
- 222._____ Les gens qui ne font pas leur part de travail à fond devraient être punis d'une manière ou d'une autre.
- 223._____ La plupart du temps, je n'accepte pas les excuses des autres : ils n'ont pas pris leurs responsabilités et ils en paient les conséquences.
- 224._____ Si je ne fais pas mon travail, je devrai en subir les conséquences.

Échelle de cotation :

1. Cela est complètement faux pour moi.
 2. Le plus souvent faux pour moi.
 3. Plutôt vrai que faux pour moi.
 4. Assez vrai pour moi.
 5. Le plus souvent vrai pour moi.
 6. Me décrit parfaitement.
-

225. _____ Je pense souvent à mes erreurs passées et je me mets en colère contre moi-même.
226. _____ Lorsque les gens font quelque chose de mal, j'ai du mal à appliquer la phrase: «pardonnez et oubliez».
227. _____ Je garde de la rancune envers les gens, même s'ils se sont excusés.
228. _____ Je me sens énervé à l'idée que quelqu'un s'est tiré trop facilement d'un mauvais pas.
229. _____ Je me mets en colère lorsque des gens se trouvent des excuses, ou lorsqu'ils accusent les autres pour des problèmes dont ils sont eux-mêmes responsables.
230. _____ Peu importe les raisons, quand je fais une erreur, je devrais en payer le prix.
231. _____ Je m'en veux énormément lorsque je bousille quelque chose.
232. _____ Je suis quelqu'un de mauvais qui mérite d'être puni.

*(pu)

© 2003, Jeffrey Young, Ph.D., and Gary Brown, Ph.D. Schema Therapy Institute, 36 West 44th Street, Suite 1007, New York, NY 10036.
Reproduction interdite sans consentement des auteurs.

Traduction par Pierre Cousineau et Bernard Pascal, 2005
Traduction officielle autorisée par Jeffrey Young, Ph.D.